

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



84 Pro  
o. 2

PA-912-S  
(formerly C&MS-61)

# El Libro Colorante De Las Comidas Buenas

U. S. DEPT. OF AGRICULTURE  
NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARY

AUG 26 1969

CURRENT SERIAL RECORDS



PARA CRECER  
GRANDE Y FUERTE  
TU NECESITAS COMER



**4** CLASES DE COMIDAS TODOS  
LOS DIAS

**1**  
EL GRUPO DE  
CARNES

**2**  
LECHE Y SUS PRODUCTOS  
-- Quesos y Helado

**3**  
PANES Y  
CEREALES

**4**  
FRUTAS Y  
VEGETALES

ESTE LIBRO TIENE RETRATOS DE LOS  
**4** GRUPOS DE COMIDA



QUE TE DIVIERTES PINTANDO LOS RETRATOS



**HORTALIZAS DE HOJAS**

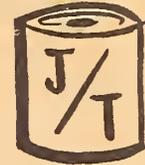
**VERDE OSCURO**



**NOSOTROS  
SOMOS DEL GRUPO DE  
VEGETALES Y FRUTAS**



**JUGO DE NARANJA**



**JUGO DE TOMATE**



**EJOTES**



**ZANAHORIA**



**CALABAZA**



**OTROS**



**VEGETALES Y FRUTAS**

YO SOY UNA NARANJA



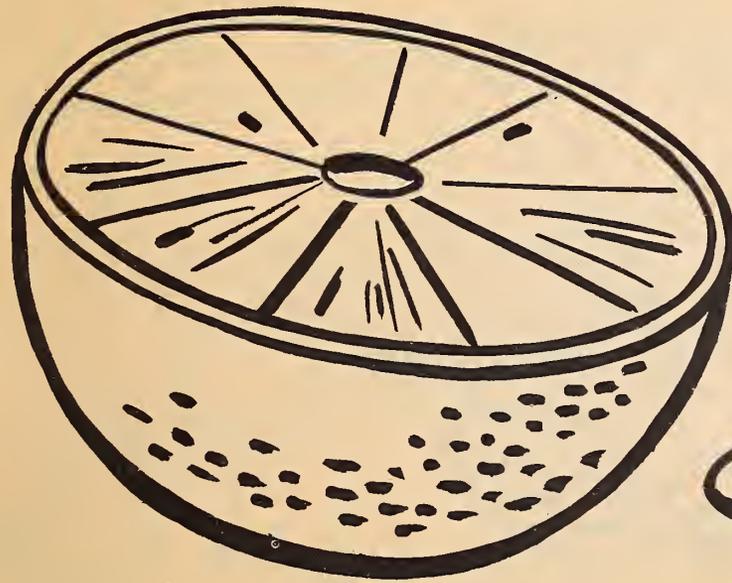
PÍNTAME ANARANJADA  
YO TE DOY VITAMINA C

QUÍTAME LA CASCARA Y  
CÓMEME EN EL DESAYUNO,  
EN LA MERIENDA Ó COMO POSTRE



YO SOY UNA **TORONJA**

**CÓMEME CON UNA CUCHARA**



**YO TE DOY  
VITAMINA C**

**PÍNTAME AMARRILLA  
POR AFUERA  
Y COLOR DE ROSA  
POR DENTRO**

YO SOY UNA DE LAS HORTALIZAS  
DE HOJAS VERDE OSCURO

YO SOY UNA HOJA VERDE DEL NABO



YO TE DOY VITAMINAS  
"A" Y "C"

PÍNTAME VERDE  
OSCURO

**YO SOY UNA DE LAS HORTALIZAS  
DE HOJAS VERDE OSCURO**

**YO SOY UNA HOJA DE LA**

**ESPINACA**



**YO TE DOY  
VITAMINA "C" Y  
TAMBIEN TE DOY  
VITAMINA "A"**

**PÍNTAME VERDE OSCURO**

YO SOY UNA  
ZANAHORIA



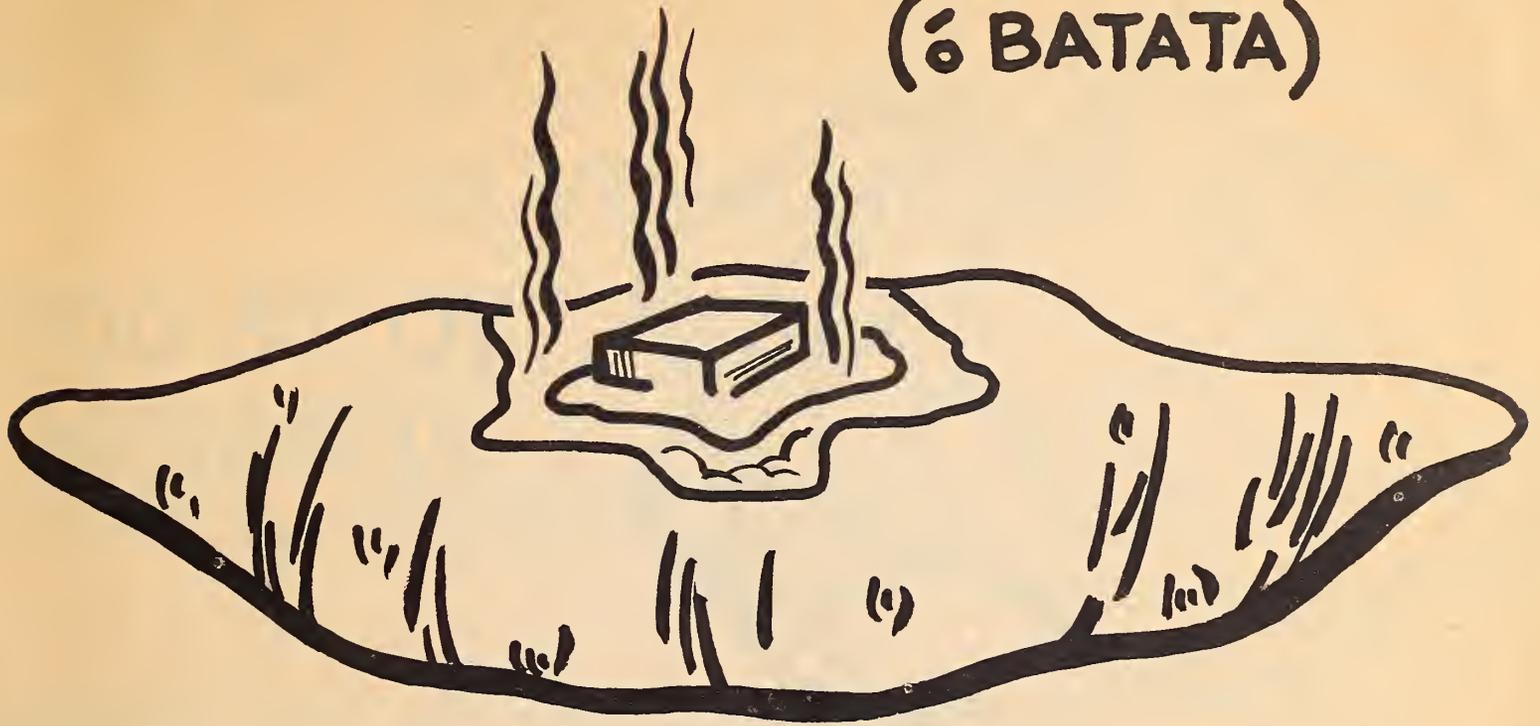
CÓMEME  
GUISADA  
Ó SIN GUISAR  
A BOCADITOS

YO TE DOY VITAMINA A

PÍNTAME ANARANJADO OSCURO

# YO SOY UN CAMOTE

(ó BATATA)



YO SOY CAFÉ POR AFUERA Y ANARANJADO  
POR DENTRO

CÓMEME EN LA CENA CON POLLO  
FRITO, HORTALIZAS DE HOJAS  
VERDES, BIZCOCHOS Y UN VASO  
DE LECHE

YO SOY UN REPOLLO



YO TE DOY  
VITAMINA  
C

LOS CONEJOS ME QUIEREN -- CÓMEME  
Y SABRÁS PORQUE

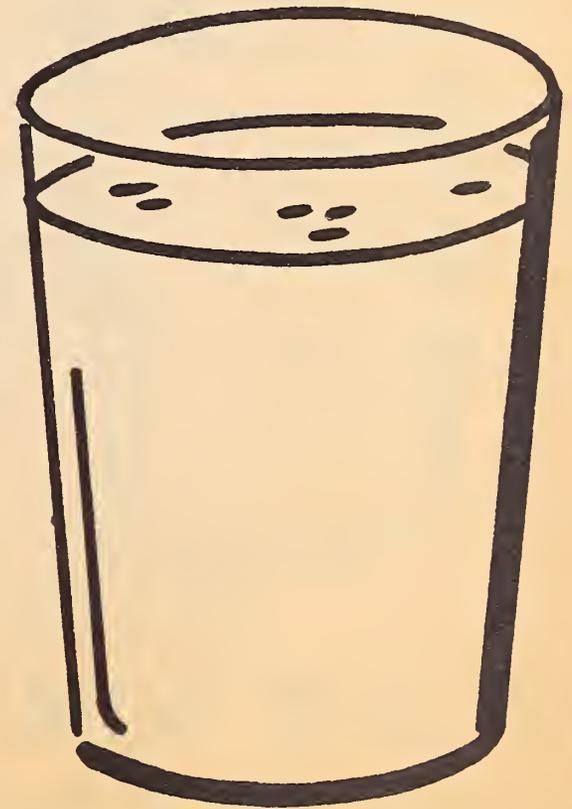
PÍNTAME VERDE CLARO

YO SOY  
**JUGO DE NARANJA**

YO VENGO DE LAS NARANJAS

PÍNTAME ANARANJADO

TÓMAME EN EL DESAYUNO



YO SOY  
JUGO DE TOMATE



PÍNTAME COLORADO  
COMO EL TOMATE

PUEDES TOMARME  
CON LAS COMIDAS



**POLLO  
FRITO**



**HUEVOS**



**HAMBURGESA**

**NOSOTROS  
SOMOS DEL  
GRUPO  
DE CARNES**



**PESCADO**



**HÍGADO**



YO SOY  
MANTEQUILLA DE  
MANÍ ó CACAHUATE

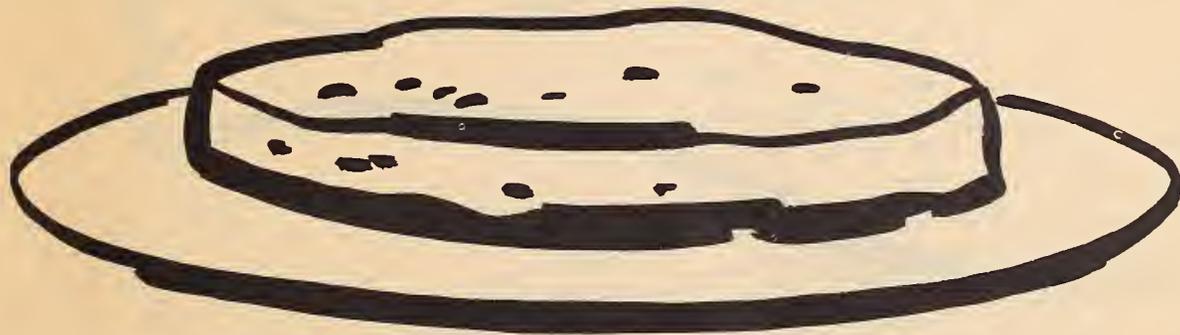
PÍNTAME  
CAFÉ CLARO



ME PUEDES COMER  
COMO  
SALGA DEL FRASCO

YO SOY UNA  
**HAMBURGESA**

SOY UNA BUENA COMIDA DE PROTEÍNA



PÍNTAME CAFÉ OSCURO

YO HAGO UN  
BUEN SANDWICH



YO SOY UNA PIERNA DE  
POLLO



YO TE DOY PROTEÍNA

PÍNTAME DE COLOR DORADO

# NOSOTROS SOMOS FRIJOLES

SOMOS BUENOS --

GUISADOS AL HORNO ó CON ARROZ --



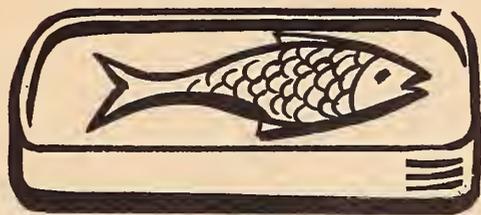
PÍNTANOS CAFÉ OBSCURO --

LA BOTELLA DE SALSA DE TOMATE

LA PINTAS COLORADA

# YO SOY PESCADO

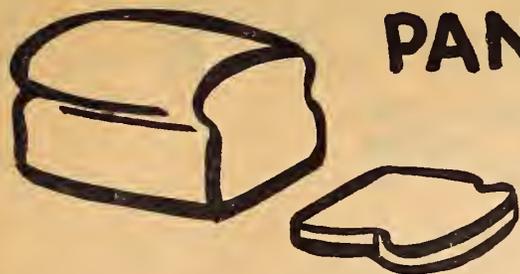
A VECES TU ME PESCAS  
DEL AGUA



A VECES YO  
VENGO EN  
UNA LATA  
Ó CAJA



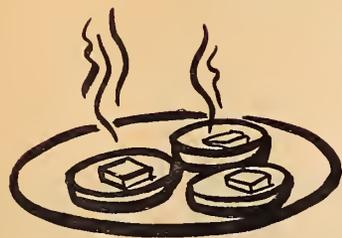
MI PROTEÍNA TE AYUDA A  
FORMAR MÚSCULO



**PAN BLANCO**



**NOSOTROS  
SOMOS DEL  
GRUPO  
DE PANES  
Y CEREALES**



**BIZCOCHOS  
(BÍZQUETES)**



**CEREAL  
CALIENTE**



**PAN DE MAÍZ**



**FIDEO**



**ARROZ**

YO SOY SABROSA --CALIENTE  
CON AZUCAR Y LECHE



YO SOY **AVENA**

PÍNTAME DE COLOR PARDO CLARO

YO SOY PAN DE MAÍZ



PÍNTAME  
AMARILLO

YO SOY BIZCOCHO (BÍZQUETE)

PÍNTAME DE COLOR  
DORADO



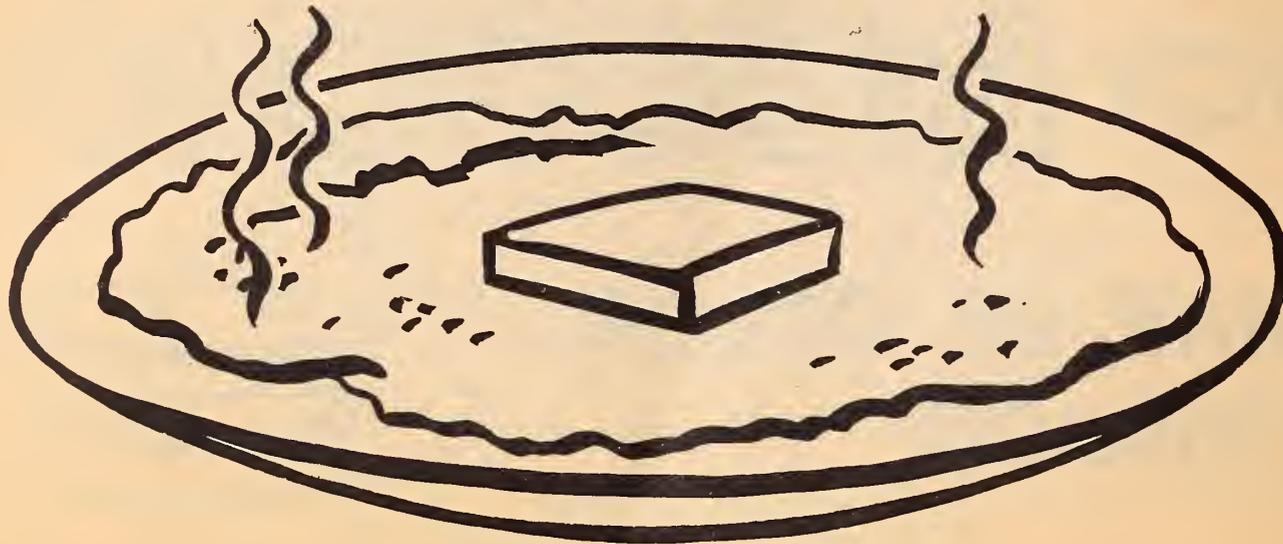
QUE MANERA TAN SABROSA PARA  
TOMAR VITAMINAS Y MINERALES

**YO SOY MOYUELO**

**(GRITS) (MAÍZ REMOLIDO Y REFINADO)**

**YO SOY SABROSO --**

**CALIENTE CON MANTEQUILLA**



**A VECES SOY DE COLOR AMARILLO**

**A VECES SOY DE COLOR BLANCO**

# NOSOTROS SOMOS REBANADAS DE PAN

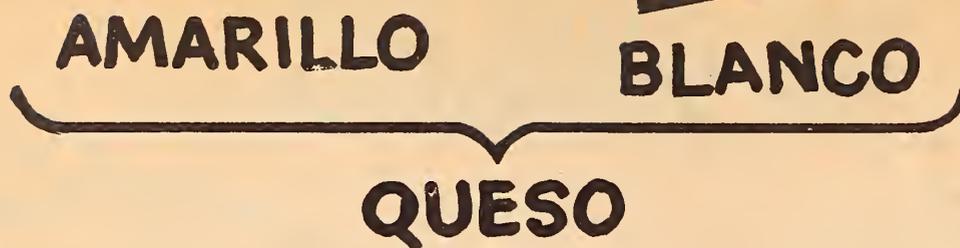


PÍNTAME DEL COLOR  
DE LA MANTEQUILLA  
DE MANÍ



PÍNTAME DEL COLOR  
DE TÚ  
JALEA FAVORITA

NOSOTROS HACEMOS UN BUEN SANDWICH  
NOSOTROS TE DAMOS ENERGIA PARA TUS  
TRABAJOS EN LA ESCUELA Y PARA QUE JUEGES



NOSOTROS SOMOS UNOS DE LOS PRODUCTOS HECHOS CON LECHE

TOMA LECHE TODOS LOS DIAS

MENORES DE 9 AÑOS



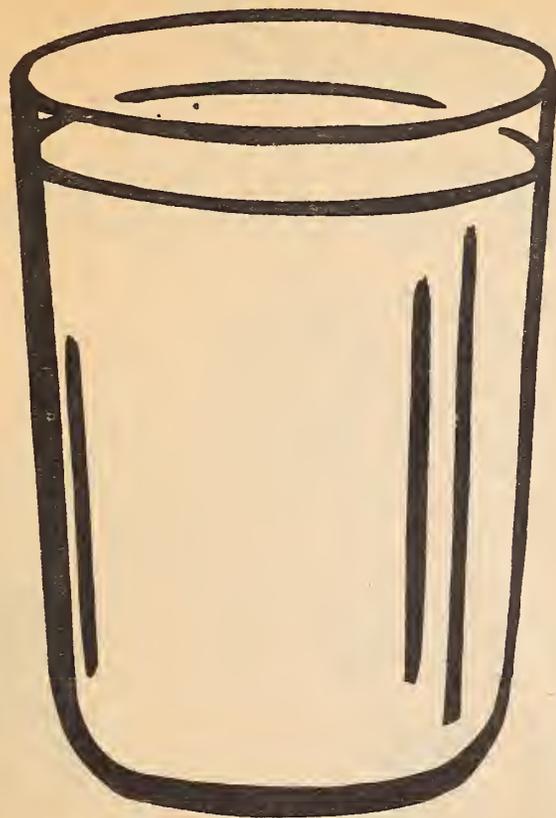
2 VASOS ó MAS

DE LOS 9  
a LOS 12 AÑOS



3 VASOS ó MAS

YO SOY UN VASO DE **LECHE**



**PÍNTAME DE  
BLANCO**

**YO TENGO CALCIO, PROTEÍNAS,  
VITAMINAS Y MINERALES PARA  
LOS NIÑOS QUE ESTÁN CRECIENDO**





YO SOY UNA REBANADA DE  
**QUESO**

YO SOY HECHO CON LECHE Y  
SOY BUENO PARA QUE ME  
COMAS EN UN SANDWICH



**PÍNTAME DE AMARILLO**

YO SOY UNA TAZA DE  
COCOA

(CHOCOLATE)



SOY HECHA CON  
LECHE



PÍNTAME COLOR DE CHOCOLATE

YO SOY UN HELADO

SOY BUENO PARA TÍ  
Y BUENO PARA COMER



PÍNTAME DEL COLOR DE TU HELADO  
FAVORITO

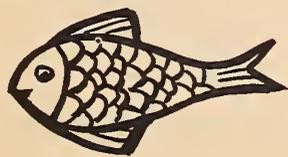
**MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE FRUTAS Y HORTALIZAS ES:**



**MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE PANES Y DE CEREALES ES:**



**MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE CARNES ES:**



**MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE PRODUCTOS DE LECHE, INCLUYENDO LA LECHE ES:**



**MI NOMBRE ES:**



---

**VIVO EN:**  
**(MI DOMICILIO ES:)**



---

---

---

# ESPAÑOL E INGLES

SPANISH and ENGLISH

COMIDAS	FOODS
CRECER	GROW
GRANDE	BIG
FUERTE	STRONG
CARNE	MEAT
LECHE	MILK
PAN	BREAD
CEREAL	CEREAL
FRUTAS	FRUIT
HORTALIZAS	VEGETABLES
QUESO	CHEESE
HELADO	ICE CREAM
NARANJA	ORANGE
TORONJA	GRAPEFRUIT
EJOTES	GREEN BEANS
ZANAHORIA	CARROT
NABO	TURNIP
ESPINACA	SPINACH
CAMOTE • BATATA	SWEET POTATO

# ESPAÑOL E INGLES

SPANISH and ENGLISH

RETRATO	PICTURE
CUCHARA	SPOON
CAFÉ	BROWN
ANARANJADO	ORANGE
DESAYUNO	BREAKFAST
COLORADO	RED
BLANCO	WHITE
DORADO	GOLDEN
VASO	GLASS
TAZON	BOWL
HAMBURGESA	HAMBURGER
HUEVOS	EGGS
HÍGADO	LIVER
MANÍ	PEANUT
FRIJOLES	BEANS
BIZCOCHOS	BISCUITS
MAÍZ	CORN
FIDEO	SPAGHETTI
ARROZ	RICE

**"Good Foods Coloring Book"**  
Published in support of  
Federal Food Stamp and  
Commodity Distribution Programs

